

ほけんだより がつ 6月



令和元年6月7日
 愛知県立名古屋特別支援学校
 保健室

運動会が終わり、間もなく梅雨の季節となります。蒸し暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もあり、気分がすっきりしないかもしれません。衣類で体温調節をして、体調を崩さないように気をつけましょう。

今月は遠足や野外活動のある学年があります。元気に過ごせるよう睡眠・食事をしっかりとるようにしましょう！



6月4日～10日 歯と口の健康週間

だえき 唾液のはたらき

むし歯になりそうな歯を元に
戻そうとする働き

食べものの消化
を助ける

口の粘膜を保護
する

歯の再石灰化を
助ける

口の中や歯の
汚れを洗い流す

抗菌作用

口の中のpHを
調節する



- 唾液の分泌が低下し、口腔の粘膜が乾燥
- 口腔内の清掃不足

！口腔内の細菌増加！

むし歯や歯周病の原因だけではなく、
誤嚥性肺炎の危険性も高まります。

～口腔ケアの基本は口の中の清潔とうるおい～

- 食べた後は、歯垢がたまる前に歯磨きをしましょう。
- スポンジブラシや舌ブラシなどを利用して歯や粘膜、舌の汚れを拭き取り、清潔に保ちましょう。
- 水分をこまめにとったり、口腔用の潤滑ジェルや保湿剤を使って口腔内の乾燥を防ぎましょう。





夏の飲み残しに注意をしましょう！



夏は水分補給が大切ですが、飲み残しには注意が必要です。

ペットボトルや直接飲むタイプの水筒で、口を付けて飲むと口の中の汚れや食べかすなどの雑菌が飲み物の中に入り込みます。

ペットボトルや水筒の中に入った雑菌は「たっぷりの水分」と「真夏の暑い気温」の中で増殖していきま。スポーツ飲料や果汁入りのジュースなど雑菌にとって栄養のあるものが入っていると雑菌の増えるスピードはさらに上がります。

水は無機質で雑菌にとっての栄養がないので、味の付いた飲み物よりも雑菌は増えにくくなります。

夏場に飲み物を持ち歩くような場合は、次のようなことに気を付けましょう。

口をつけて飲まない

直接口を付けて飲むのではなく、できるだけコップに注いで飲むようにしましょう。

開けたら早めに飲みきる

時間を置いて飲むのは避け、なるべく早めに飲みきりましょう。自宅では飲み残したら冷蔵庫で保存しましょう。

注意

暑い場所に置いたままにしない

飲み残し飲料は長時間放置すると雑菌はどんどん増えていきます。いつ飲んだかわからない飲み物は、捨てましょう。

水筒をきれいに洗う

水筒は毎日洗剤で洗いましょう。直接口を付ける部分も忘れないようにしましょう。

毎日つかうから…



水とうをあらおう！

保護者の方へ

保健関係書類の提出をはじめ、学校保健に対して御協力ありがとうございます。

4月から引き続き行われている検診で、所見のあった場合や欠席の場合は受診についてのお知らせをお渡ししています。受診後に提出をお願いします。定期健康診断に関して

御不明な点などありましたら、保健室までお知らせください。

引き続き健康管理に御協力お願いします。何か困ったことなどありましたらお気軽に

御相談ください。